



令和7年10月 わくわく献立



日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	サゴシのバセリマヨ焼き 野菜かまぼこ 小松菜のスープ煮 ハッシュドポテト パイン	サゴシ、かまぼこ、ウインナー	米、ノンエッグマヨネーズ、ハッシュドポテト、油	バセリ、小松菜、パイン	343 kcal 11.3 g 11.0 g 0.8 g
2 木	ごはん	鶏すき煮 ホタテの磯辺フライ マンゴープリン	鶏肉、豆腐、ほたてフライ	米、しらたき、油、マンゴープリン	白菜、人参、椎茸	321 kcal 10.2 g 6.5 g 0.8 g
3 金	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め チョレギサラダ にら饅頭 みかん	豚肉、にら饅頭、海苔	米、油、ごま油、砂糖	長ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん	323 kcal 12.1 g 7.8 g 0.9 g
6 月	キャロットパン	トンカツ しんじょ煮 マカロニとウインナーのソテー 青豆とチーズのサラダ りんご	トンカツ、五目しんじょ、ウインナー、チーズ	キャロットパン、油、砂糖、マカロニ	人参、コーン、グリーンピース、りんご	338 kcal 10.6 g 13.3 g 1.9 g
7 火	ごはん	豚肉と春雨の炒め物 エビフライ うずら豆 チンゲン菜の中華和え 白桃	豚肉、エビフライ	米、春雨、油、砂糖、ごま油、ごま	きくらげ、人参、うずら豆、チンゲン菜、白桃	315 kcal 9.0 g 4.6 g 0.6 g
8 水	ごはん	わくわくハンバーグ ブロッコリーポイル バターポテト 野菜のナポリタンソテー パイン	ハンバーグ	米、じゃがいも、油、バターソース、砂糖	ブロッコリー、バセリ、玉ねぎ、コーン、パプリカ、パイン	305 kcal 7.2 g 7.4 g 1.0 g
9 木	ごはん	鶏肉のしょうが炒め ちくわのカレー揚げ ほうれん草のしそ和え 黄桃	鶏肉、ちくわ	米、油、砂糖、天ぷら粉	玉ねぎ、ほうれん草、赤しそ、黄桃	310 kcal 9.7 g 6.3 g 1.1 g
10 金	ごはん	サバの竜田揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツのおひたし 三色寒天	サバ、大豆、ひじき、三色寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	人参、キャベツ	344 kcal 11.1 g 9.1 g 0.9 g
14 火	ごはん	鶏肉のから揚げ かぼちゃの旨煮 きんぴらごぼう いんげんとアサリの和え物 みかん	鶏肉のから揚げ、アサリ	米、油、砂糖、ごま油	かぼちゃ、ごぼう、人参、いんげん、みかん	316 kcal 9.4 g 6.2 g 0.8 g
15 水	ごはん	鶏肉のトマトクリーム煮込み のり塩ポテト イタリアンサラダ りんご	鶏肉、青のり	米、アレルギーフリーシチュールウ、砂糖、じゃがいも、油	玉ねぎ、マッシュルーム、トマトソース、ピーマン、コーン、キャベツ、りんご	328 kcal 8.0 g 8.9 g 0.6 g
16 木	ごはん	赤魚のブラウンソース ハッシュドポテト カラフルソテー ハムマカサラダ 白桃	赤魚、ハム	米、アレルギーフリーハヤシルウ、油、ハッシュドポテト、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、カリッコーリー、コーン、ピーマン、グリーンピース、白桃	346 kcal 10.6 g 9.2 g 1.1 g
17 金	サケわかめごはん	きょうざの中華あんかけ 里芋のごまツナサラダ 黄桃	サケわかめふりかけ、きょうざ、さつまあげ、ツナ	米、油、砂糖、片栗粉、里芋、和風ごまドレッシング	白菜、きくらげ、人参、黄桃	310 kcal 7.9 g 6.1 g 1.3 g
20 月	ごはん	エビ団子のケチャップソテー コキールフライ かぼちゃのタルタル和え 洋なし	エビ団子、コキールフライ	米、油、砂糖、ノンエッグタルタルソース	玉ねぎ、グリーンピース、かぼちゃ、洋なし	323 kcal 7.9 g 6.0 g 1.3 g
21 火	ごはん	タンドリーチキン風 お花さつま かぶのスープ煮 ズッキーニのナムル みかん	鶏肉、さつまあげ	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	かぶ、ズッキーニ、コーン、みかん	304 kcal 10.1 g 6.9 g 1.2 g
22 水	ごはん	タラのシチュールソース キャベツとツナのスパゲティ ケチャップポテト 洋なし	タラ、ツナ	米、アレルギーフリーシチュールウ、砂糖、スパゲッティ、油、じゃがいも	コーン、人参、キャベツ、洋なし	344 kcal 11.5 g 5.8 g 1.1 g
23 木	おかかごはん	豚肉と大根の甘辛煮 ほかほかおひさまコロケ ブロッコリーのこまドレ和え 白桃	おかかふりかけ、豚肉	米、コロケ、油、ごまドレッシング	大根、いんげん、ブロッコリー、白桃	317 kcal 9.1 g 6.9 g 1.0 g
24 金	ごはん	家常豆腐 とうもろこしのつまみ揚げ カクテルゼリー	厚揚げ、豚肉、とうもろこしのつまみ揚げ	米、油、片栗粉、ゼリー	人参、パプリカ、椎茸	359 kcal 10.5 g 9.8 g 0.6 g
27 月	ごはん	五目巾着 鶏肉の八幡巻き 炒米粉 わかめサラダ みかんゼリー	鶏肉の八幡巻き、ハム、わかめ、五目巾着	米、砂糖、ピーマン、油、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ピーマン、チンゲン菜、コーン	329 kcal 8.0 g 8.3 g 1.2 g
28 火	ごはん	赤魚の西京焼き チキンナゲット もやし炒め 里芋の青のりまぶし りんご	赤魚、チキンナゲット、青のり	米、油、里芋	もやし、ピーマン、りんご	322 kcal 11.5 g 6.9 g 1.1 g
29 水	キャロットピラフ	ロールキャベツのベスカトーレソース コーンとウインナーのマヨソテー 黄桃	ロールキャベツ、エビ、イカ、アサリ、ウインナー	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、人参、玉ねぎ、いんげん、トマトソース、コーン、黄桃	313 kcal 10.9 g 5.4 g 2.1 g
30 木	ごはん	チキンオレンジソテー れんごんの旨煮 ひじきの洋風煮 マセドアンサラダ 洋なし	鶏肉、ひじき、ハム	米、砂糖、マーマレード	れんこん、コーン、ズッキーニ、ピーマン、きゅうり、洋なし	319 kcal 9.7 g 7.5 g 1.4 g
31 金	パンブキンパン	オムレツ チーズフライ コールスロー さつまいものごまがらめ ぶどうゼリー	オムレツ、チーズフライ、ハム	パンブキンパン、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、さつまいも、ごま、ゼリー	キャベツ、きゅうり、人参	332 kcal 3.5 g 9.6 g 1.5 g

三分類は、使用している主な食材を記載しております。アレルギー表示につきましてはわくわく広場のホームページでご確認いただけます。

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願い致します。



2025年10月 アレルギー対象食品使用献立一覧表

日付		献立名	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
10/1	水	ごはん																					○								
		サゴシンのバセリマヨ焼き																					○								
		野菜かまぼこ																					○								
		小松菜のスープ煮																						○							
10/2	木	ハッシュドポテト																													
		ごはん																													
		鶏すき煮					○												○					○							○
		ホタテの磯辺フライ					○																		○						
10/3	金	マンゴープリン							○																						
		ごはん																													
		豚肉のねぎ塩炒め																						○							
		にら鰻頭					○																	○							
10/6	月	チョレギサラダ																	○					○							
		みかん																						○							
		キャロットパン																													
		トンカツ																								○					
10/7	火	しんじょう煮																			○										
		マカロニとウィンナーのソテー																						○							
		青豆とチーズのサラダ								○																					
		りんご																												○	
10/8	水	ごはん																													
		豚肉と春雨の炒め物					○												○					○							
		エビフライ	○				○																								
		うずら豆																													
10/9	木	チンゲン菜の中華和え																		○											
		白桃																									○				
		ごはん																													
		わくわくハンバーグ					○																		○						
10/10	金	ブロッコリーポイル																													
		バターポテト								○																					
		野菜のナポリタンソテー																													
		ハイン																													
10/14	火	ごはん																													
		鶏肉のしょうが炒め					○																								
		ちくわのカレー揚げ					○																								
		ほうれん草のしそ和え					○																								
10/15	水	黄桃																													
		ごはん																													
		サバの竜田揚げ					○																								
		大豆とひじきの煮物					○																								
10/16	木	キャベツのおひたし																													
		三色寒天																													
		ごはん																													
		鶏肉のから揚げ					○																								
10/17	金	かぼちゃの旨煮																													
		きんぴらごぼう																													
		いんげんとアサリの和え物																													
		みかん																													
10/20	月	ごはん																													
		鶏肉のトマトクリーム煮込み					○																								
		のり塩ポテト																													
		イタリアンサラダ																												○	
10/21	火	りんご																											○		
		ごはん																													
		赤魚のブラウンソース																													
		ハッシュドポテト																													
10/22	水	カラフルソテー																													
		ハムマカサラダ					○																								
		白桃																													
		サケわかめごはん																													
10/23	木	きょうざの中華あんかけ																													
		里芋のごまツナサラダ					○																								
		黄桃																													
		ごはん																													
10/24	金	エビ団子のケチャップソテー	○																												
		コキールフライ																													
		かぼちゃのタルタル和え																													
		洋なし																													
10/27	月	ごはん																													
		タンダーチキン風																													
		お花さつま					○																								
		かぶのスープ煮																													
10/28	火	スツキーニのナムル																													
		みかん																													
		ごはん																													
		たらしのシチューソース																													



令和7年11月 わくわく献立



日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ごはん	鶏肉のから揚げ とうもろこしのつまみ揚げ れんこんのごま和え ズッキーニのコンソメ煮 りんご	鶏肉のから揚げ、 とうもろこしのつまみ揚げ	米、油、ごま、砂糖	れんこん、ズッキーニ、人参、りんご	305 kcal 8.1 g 5.8 g 0.8 g
5 水	ごはん	カレー肉じゃが おさかなナゲット みかん	豚肉、魚介ナゲット	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	玉ねぎ、人参、いんげん、みかん	332 kcal 10.0 g 7.0 g 1.1 g
6 木	ごはん	豆腐と魚介のにんにく炒め チヂミ 白菜の甘酢和え ぶどうゼリー	豆腐、エビ、イカ、アサリ、ひじき	米、油、片栗粉、チヂミ、砂糖、ゼリー	人参、白菜	297 kcal 9.6 g 3.9 g 1.1 g
7 金	コッペパン	ポークチャップ エビフライ パセリスパゲティ 花野菜のコンソメ煮 白桃	豚肉、エビフライ	コッペパン、油、砂糖、スパゲッティ	玉ねぎ、パセリ、カリッコリー、白桃	324 kcal 14.2 g 9.3 g 1.5 g
10 月	ごはん	ツナそぼろ チーズフライ がんもどきの煮物 いんげんのおかか和え 洋なし	ツナ、チーズフライ、 がんもどき、かつおぶし	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、洋なし	328 kcal 9.7 g 8.6 g 1.2 g
11 火	ごはん	チンジャオロース風 ぎょうざフライ 春雨サラダ りんご	豚肉、ぎょうざフライ	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、 ごま油、ごま	ピーマン、たけのこ、椎茸、 人参、きゅうり、りんご	330 kcal 10.3 g 7.8 g 0.7 g
12 水	ウインナーピラフ	チキンソーテ フロッキーポイル 白菜のクリーム煮 さつまいもと豆の甘煮 三色寒天	ウインナー、鶏肉、三色寒天	米、油、砂糖、さつまいも、 アレルギーフリーシチュールウ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、 白菜、うずら豆	325 kcal 10.2 g 6.1 g 1.8 g
13 木	ごはん	ホッケの天ぷら キャベツソーテ 里芋サラダ 黄桃	ホッケ、青のり、ハム	米、天ぷら粉、油、里芋、 和風ごまドレッシング	キャベツ、コーン、黄桃	332 kcal 10.7 g 6.8 g 1.0 g
14 金	ごはん	豚カツ煮 ほうれん草のしそ和え 白桃	ローストンカツ、炒り玉子	米、油、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、 ほうれん草、人参、赤しそ、白桃	301 kcal 8.4 g 6.4 g 1.1 g
17 月	ごはん	チキンピカタ しらたきの炒め煮 きゅうりの酢の物 パイン	チキンピカタ、わかめ	米、油、しらたき、砂糖	人参、いんげん、きゅうり、パイン	308 kcal 7.6 g 9.0 g 0.9 g
18 火	ごはん	冬野菜ポトフ 野菜かまぼこ グラタンコロッケ カクテルゼリー	ミートボール、かまぼこ	米、じゃがいも、砂糖、 グラタンコロッケ、油、ゼリー	大根、れんこん	344 kcal 8.9 g 7.0 g 1.0 g
19 水	キャロットパン	わくわくハンバーグ パタぽんスパゲティ チキンナゲット キャベツのおひたし 黄桃	ハンバーグ、チキンナゲット、 かつおぶし	キャロットパン、油、 スパゲッティ、バターソース	小松菜、マッシュルーム、 キャベツ、黄桃	319 kcal 11 g 11.6 g 1.6 g
20 木	ひじきごはん	さつまあげ揚げ ミートボールケチャップ 里芋のそぼろ煮 白菜の浅漬け風 みかん	ひじき、さつまあげ、青のり、 ミートボール、鶏肉	米、天ぷら粉、片栗粉、油、里芋、砂糖	椎茸、人参、グリーンピース、 白菜、みかん	320 kcal 9.2 g 4.7 g 1.5 g
21 金	ごはん	エビと玉子のオーロラ炒め ごまみそポテト ほうれん草と蒸し鶏の和え物 りんご	エビ、炒り玉子、鶏肉	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、 じゃがいも、ごま	玉ねぎ、ほうれん草、りんご	329 kcal 9.4 g 9.2 g 1.6 g
25 火	ごはん	ミートボールの酢豚風 バターしょうゆコーン 洋なし	ミートボール	米、油、砂糖、片栗粉、バターソース	玉ねぎ、ピーマン、人参、たけのこ、 椎茸、グリーンピース、コーン、洋なし	321 kcal 7.0 g 7.2 g 1.0 g
26 水	ごはん	豚肉のハヤシ煮込み バターコロッケ 小松菜のスープ煮 黄桃	豚肉、魚肉	米、砂糖、バターコロッケ、油 アレルギーフリーハヤシルウ	玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、黄桃	323 kcal 9.5 g 7.1 g 0.7 g
27 木	サケごはん	お好み焼き チーズ いんげんとツナの昆布和え 蒸し鶏のマヨ和え パイン	サケ、チーズ、ツナ、塩昆布、鶏肉	米、お好み焼き、 ノンエッグマヨネーズ	いんげん、人参、パイン	298 kcal 9.9 g 6.7 g 1.1 g
28 金	ごはん	豚ごぼう煮 笹かまぼこ しらたきサラダ 厚焼玉子 みかんゼリー	豚肉、笹かまぼこ、ツナ、厚焼玉子	米、砂糖、しらたき、 ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ごぼう、いんげん	318 kcal 11.8 g 8.7 g 0.8 g

三分類は、使用している主な食材を記載しております。アレルギー表示につきましてはわくわく広場のホームページでご確認いただけます。

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。 尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願い致します。



2025年11月 アレルギー対象食品使用献立一覧表

日付		献立名	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレング	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
11/4	火	ごはん																												
		鶏肉のから揚げ				○																	○	○						
		とうもろこしのつまみ揚げ																					○							
		れんごんのごま和え				○														○			○							
		ズッキーニのコンソメ煮																					○		○					
りんご																												○		
11/5	水	ごはん																												
		カレー肉じゃが				○																	○			○				
		おさかなナゲット				○								○									○			○				
		みかん																					○							
11/6	木	ごはん																												
		豆腐と魚介のにんにく炒め	○			○																	○	○						○
		チヂミ				○		○						○									○							
		白菜の甘酢和え																					○							
		ぶどうゼリー																												
11/7	金	コッペパン				○																								
		ポークチャップ																					○	○		○				
		エビフライ	○			○																	○							
		パセリスバゲティ				○																	○							
		花野菜のコンソメ煮																						○		○				
白桃																										○				
11/10	月	ごはん																												
		ツナそぼろ				○																	○							
		チーズフライ				○			○	○													○							
		がんもどきの煮物				○																	○							
		いんげんのおかか和え				○																	○							
洋なし																														
11/11	火	ごはん																												
		チンジャオロース風				○																	○	○		○				
		きょうざフライ				○																	○			○				
		春雨サラダ				○														○			○							
りんご																												○		
11/12	水	ウインナーピラフ																					○	○		○				
		チキンソテー																					○							
		ブロッコリーポイル																												
		白菜のクリーム煮																						○		○				
		さつまいもと豆の甘煮																								○				
三色寒天																														
11/13	木	ごはん																												
		ホッケの天ぷら				○																	○							
		キャベツソテー																					○	○		○				
		里芋サラダ				○														○			○							
		黄桃																										○		
11/14	金	ごはん																												
		豚カツ煮				○		○															○			○				
		ほうれん草のしそ和え				○																	○							
		白桃																										○		
11/17	月	ごはん																												
		チキンピカタ				○		○															○	○						
		しらたきの炒め煮				○																	○							
		きゅうりの酢の物				○																	○							
		パイン																												
11/18	火	ごはん																												
		冬野菜ポトフ				○			○														○	○		○				
		野菜かまぼこ																					○							
		グラタンコロッケ				○			○														○	○		○				○
		カクテルゼリー																					○					○		
11/19	水	キャロットパン				○																								
		わくわくハンバーグ																	○				○		○					
		チキンナゲット				○																	○	○						
		パタぽんスバゲティ				○			○														○							
		キャベツのおひたし				○																	○							
黄桃																										○				
11/20	木	ひじきごはん				○																	○							
		さつまあげ揚げ				○																	○							
		ミートボールケチャップ				○		○												○			○	○		○				
		里芋のそぼろ煮				○																	○	○						
		白菜の浅漬け風				○																	○							
みかん																														
11/21	金	ごはん																												
		エビと玉子のオーロラ炒め	○					○															○	○						
		ごまみそポテト																		○			○							
		ほうれん草と蒸し鶏の和え物				○																	○	○						
りんご																												○		
11/25	火	ごはん																												
		ミートボールの酢豚風				○			○														○	○						○
		バターしょうゆコーン				○				○						</														